

給食室から こんにちは

5月14日金曜日

今年もルウから手作りのカレーに挑戦しました。ガラムマサラ、クミン、ターメリック、パプリカ、バジルという5種類の香辛料とカレー粉を合わせてスパイシーなカレーを作りました。昨年も手作りカレーを作っていましたが、ルウから手作りすると香辛料の香りがとてもします。また、市販のルウより脂質の量も少なくなるので、あっさりと食べられます。子ども達も残さずきれいに食べてくれました。これからもおいしい手作り献立に挑戦していきたいと思います。



手作りチキンカレー、ひじきとツナのサラダ、

バナナ、牛乳



材料です！

手作りカレー！！



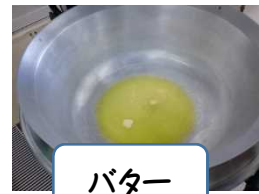
香辛料



小麦粉



調味料と水



バター



バターを溶かして粉と水分を準備します。



溶かしたバターに小麦粉と香辛料、カレー粉を合わせたものをザルなどでふるいながら入れていきます



粉とバターを混ぜ、調味料も加えて混ぜていきます



粉と調味料を交互に加えて混ぜていきます



ルウの出来上がり

7年生 辛いよ～！と食べてくれました。



昨年も載せましたが、今年もしピを紹介します。

みんなもおいしい顔をしてくれました！

(材料)	【4人分】
バター	10g
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1
ガラムマサラ	少々
ターメリック	少々
パプリカ	少々
クミン	少々
バジル	少々
おろしにんにく	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1.5
トマトケチャップ	小さじ1/2
すりおろしりんご	20g
ウスターソース	少々

手作りカレールウ

(作り方)
レポートを参考にしてください！

カレーの具材は好みで！！
コンソメを入れて具材を煮込んでおくと美味しいですよ。
また、香辛料、カレー粉はスパシーな味が好みな人は多めにいれるといいですよ！